FUNDACIÓN EROSKI contigo

ESCUELA DE ALIMENTACIÓN

Guía del docente

Energía para crecer

Ficha técnica

ENERGÍA PARA CRECER

Programa Educativo en alimentación y hábitos saludables.

JUSTIFICACIÓN

La finalidad primordial de esta unidad didáctica es sensibilizar al alumnado y a sus familias sobre la importancia de llevar una alimentación equilibrada y adquirir un estilo de vida saludable.

Esta Unidad Didáctica ha sido creada para trabajarla en diversas áreas del currículo, y en ella se incluyen actividades que responden a todas las competencias clave.

Se integran conocimientos, habilidades y destrezas para, desde el conocimiento del propio cuerpo, prevenir conductas de riesgo y tomar iniciativas para desarrollar y fortalecer comportamientos responsables y estilos de vida saludables.

Dirigido a: Educación Primaria, especialmente a 4º y 5º curso.

Número de sesiones en el aula ordinaria: diez.

Tres talleres fuera del aula ordinaria: uno, en una tienda Eroski, otro en las instalaciones de un productor de alimentos local y el tercero en un aula de cocina.

Ficha técnica

OBJETIVOS DIDÁCTICOS:

1. Adquirir **hábitos** alimentarios y **estilos** de vida **saludables**.
2. Ser conscientes de los **beneficios** de la adquisición de estos valores.
3. Conocer y comprender la **pirámide nutricional** e integrarla en la vida diaria.
4. Adquirir conocimientos sobre los **grupos de alimentos** para mantener una dieta equilibrada.
5. Aprender a **elaborar una dieta saludable**, basada en la dieta mediterránea.
6. Valorar los **productos locales** como garantía de calidad en la alimentación.
7. Concienciar al alumnado sobre **otras realidades** que viven niños y niñas de su edad en entornos sociales diferentes.
8. Fomentar una **actitud sostenible** con el planeta **y estilos de vida saludables.**
9. Aprender a vivir de manera saludable para **cuidar nuestro corazón** y prevenir enfermedades cardiovasculares.
10. Recuperar la cocina y aprender los beneficios de confeccionar un menú semanal.

Ficha técnica

CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE:

"Se adopta la denominación de las competencias clave definidas por la Unión Europea. Se considera que "las competencias clave son aquellas que todas las personas precisan para su realización y desarrollo personal, así como para la ciudadanía activa, la inclusión social y el empleo".

1. COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA:

- Ampliar y aplicar el vocabulario relacionado con los alimentos y las dietas saludables.
- Escribir una receta con corrección, tanto en la forma como en el contenido.
- Constatar la comprensión lectora mediante la resolución de actividades referidas a menús saludables.
- Debatir acerca de los hábitos saludables.
- Comprender un texto expositivo de forma eficaz.

Ficha técnica

2. COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA:

- Comprender las proporciones numéricas a partir de una receta.
- Manejar medidas de capacidad y peso en la comprensión de una receta.
- Interpretar datos numéricos del etiquetado de los alimentos.
- Comprender la importancia de cuidar la salud y mantener una dieta equilibrada.
- Conocer y practicar hábitos de vida saludables para el propio cuerpo.
- Identificar aspectos básicos de una alimentación equilibrada, considerando la práctica de actividad física.
- Tener conciencia de las características de la propia dieta.
- Mostrar hábitos alimentarios saludables.

3. COMPETENCIA DIGITAL:

- Utilizar las nuevas tecnologías para obtener y gestionar información del tema que están trabajando.
- Consultar las fuentes de información al alcance como pueden ser internet y diferentes libros de recetas, para resolver las actividades.
- Identificar e interpretar la información contenida en las etiquetas de los alimentos.
- Comprender, analizar e interpretar la información de una receta de cocina.

Ficha técnica

4. APRENDER A APRENDER:

- Desarrollar estrategias que permitan afrontar la toma de decisiones, racionalmente y críticamente, con la información que les presentamos sobre los hábitos saludables.
- Adquirir herramientas para expresar de forma oral y escrita conocimientos, ideas, opiniones…
- Interpretar información a partir de diversas fuentes: datos numéricos, etiquetas…

5. COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS:

- Desarrollar habilidades sociales necesarias para la toma de decisiones saludables.
- Concienciación de la necesidad de seguir hábitos saludables en la vida cotidiana.
- Difusión de hábitos saludables entre las personas de nuestro entorno.

Ficha técnica

6. SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR:

- Adquirir responsabilidad para alimentarse correctamente de manera autónoma.
- Participar en la correcta elección de los alimentos para el consumo.
- Desarrollar una actitud crítica para fortalecer la propia personalidad y evitar influencias negativas.
- Fomentar la adquisición y la interiorización de buenos hábitos.

7. CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES:

- Conocer aspectos dietéticos y culturales de otras regiones y países.
- Desarrollar la creatividad y el sentido estético.
- Despertar la sensibilidad gastronómica: nuevos sabores, olores, texturas...
- Valorar la gastronomía y tradiciones locales como parte esencial de nuestra cultura.

Contenidos

- Grupos de alimentos.
- Concepto de “dieta saludable”.
- La pirámide nutricional.
- Etiquetado nutricional de los alimentos.
- El semáforo nutricional.
- La Dieta Mediterránea.
- Consecuencias de una mala alimentación.
- Producto local.
- Denominación de Origen Protegida.
- Malnutrición: sobrenutrición, deficiencia dietética y desnutrición.
- La sostenibilidad.
- Producción sostenible de alimentos.
- Dieta sostenible.
- Cuidado del corazón.
- El menú semanal.

Actividades

Todas las actividades de esta Unidad Didáctica se basan en la adquisición de las competencias básicas. Conectan con la vida cotidiana e intereses del alumnado. Implican necesariamente reflexión, trabajo cooperativo y admiten varias soluciones o formas de hacerlas.

SESIÓN 1
CONOCE A TIX&LOY
CUESTIONARIO INICIAL. *Fotocopias.

SESIÓN 2
LA PIRÁMIDE NUTRICIONAL Y LOS GRUPOS DE ALIMENTOS
- LOS GRUPOS DE ALIMENTOS Y LA PIRÁMIDE NUTRICIONAL. ** Fotocopia grupos.
- CONSTRUCCIÓN PIRÁMIDE TRIDIMENSIONAL DE LOS ALIMENTOS. *Cartulina y pinturas.

SESIÓN 3
ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES
- TEXTO 1: IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE. *Fotocopias.
- TEXTO 2: CONSECUENCIAS DE UNA MALA ALIMENTACIÓN. *Fotocopias.

SESIÓN 4
EL ETIQUETADO NUTRICIONAL
- INDICAMOS LOS SEMÁFOROS. *Fotocopias o p.d.i.
- VAMOS A COMPARAR. *Fotocopias.

SESIÓN 5
DIETA MEDITERRÁNEA
- COLOREAR PAÍSES DIETA MEDITERRÁNEA. *Fotocopias.

SESIÓN 6
LOS PRODUCTOS DE MI TIERRA
- ORDENO LOS PRODUCTOS DE MI TIERRA. **Fotocopias grupos.
- HOY TÚ ERES EL CHEF. *Folio.
- ACTIVIDAD AMPLIACIÓN: CONVIÉRTETE EN CHEF
  * Cartulina, bolsa de plástico y rotuladores.

SESIÓN 7
NUTRICIÓN EN EL MUNDO
(En colaboración con UNICEF)
- CONTINÚA ESTA HISTORIA... *Fotocopias.

SESIÓN 8
CÓMO ME ALIMENTO Y CUIDO MI MUNDO
(En colaboración con WWF)
- CULTIVO LA SOSTENIBILIDAD. * Folio y rotuladores.

SESIÓN 9
CUIDO MI CORAZÓN
(En colaboración con Fundación Española del Corazón)
- VERDADERO O FALSO.
- UN COMPAÑERO NUEVO EN EL COLEGIO. *Papel y lápiz.
- MURAL. *Cartulina y rotuladores.

SESIÓN 10
EL CHEF DE LA CLASE
- Juego interactivo para crear un menú semanal equilibrado. *Ordenador.

TALLER 1
CENTRO EROSKI
- HOY HACEMOS UNA COMPRA EQUILIBRADA.

TALLER 2
LOS PRODUCTOS DE MI TIERRA
- CONOCER EL ORIGEN DE LOS PRODUCTOS.

  - VISITAS PRESENCIALES (Zonas geográficas seleccionadas)
  - NUEVA PLATAFORMA DIGITAL CON VÍDEOS Y ACTIVIDADES

TALLER 3
LOS PRODUCTOS DE MI TIERRA
- EL CHEF DE LA CLASE.

  - REALIZAR UN MENÚ EQUILIBRADO DE 3 PLATOS CON COCINEROS DEL BASQUE CULINARY CENTER.

Metodología

Se caracterizará por ser lúdica, participativa y experimental. El alumnado realizará pequeños proyectos grupales basados en la alimentación, fomentando siempre una actitud constructiva, responsable y cooperativa. Además, esta metodología logra la interacción entre el alumnado y su entorno real.

Recursos materiales

- Guía didáctica para el docente.
- Guía del alumnado: fichas de trabajo.
- Recursos interactivos: página web de Escuela de Alimentación de Fundación EROSKI www.escueladealimentacion.es

Organización del espacio

Aula ordinaria, tienda Eroski e instalaciones de los productores de alimentos locales.

Atención a la diversidad

Se ha procurado plantear una metodología variada con el fin de adaptarse a la diversidad de las aulas.

El profesorado, que es quien mejor conoce a su grupo, podrá adaptar los contenidos, actividades y metodología al alumnado.

Evaluación

Se realizará una evaluación inicial en la primera sesión con el objetivo de averiguar qué sabe el alumnado acerca del tema.

Además, las tareas en la visita a la tienda EROSKI facilitan al profesorado valorar la consecución de los objetivos propuestos en esta Unidad Didáctica.

**Será imprescindible que el alumnado esté familiarizado con el material del programa para la correcta impartición del mismo.*